

Isabelle Müller-Pál

# MENTAL *update*

Mit der Kraft deiner eigenen  
Worte zu mehr Selbstbewusstsein  
und Selbstvertrauen

Der  
NEUSTART  
für deine  
DENKMUSTER

**humboldt**

Isabelle Müller-Pál

# MENTAL *update*

Mit der Kraft deiner eigenen  
Worte zu mehr Selbstbewusstsein  
und Selbstvertrauen

Der  
NEUSTART  
für deine  
DENKMUSTER

**humboldt**



*Deine Zukunft  
ist kein Zufall, sondern  
deine Kreation.*

# Inhalt

## Hallo und willkommen 6

Öffne dich für Unerwartetes 6

Warum ich dieses Buch schreibe 9

## Wie du mit diesem Buch arbeitest 12

Dein persönliches Mental Update 12

In drei Schritten zu deiner neuen Zukunft 16

## Drei Mythen über Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen 19

Kleine Begriffsklärung 19

Mythos Nr. 1: Man muss es fühlen 23

Mythos Nr. 2: Es zeigt sich in extrovertiertem Verhalten 24

Mythos Nr. 3: Es bedeutet, keine Ängste und Zweifel zu haben 26

## Dein Warum erkennen 28

## DEIN MENTAL UPDATE 32

### Schritt 1: Verstehen –

### So funktioniert dein Mental Update 34

Warum du immer wieder an den gleichen Punkt kommst 34

Der Reality Loop 36

Deine Denkmuster verändern 42

Dich aus der Höhle hinauswagen 55

Wie du dein Thema bei der Wurzel packst	66
Deine selektive Wahrnehmung aktivieren	72
Eine (positive!) selbsterfüllende Prophezeiung kreieren	75
Das Tor zum Unbewussten nutzen	78
Drei Tools, um dein Unbewusstes neu zu programmieren	82
Tool 1: Visualisieren: Deine Erlaubnis, zu träumen	82
Tool 2: Affirmationen: Erinnerungen an dein ideales Ich	92
Tool 3: Suggestionen: Anweisungen an dein Unterbewusstsein	95

## **Schritt 2: Schreiben – So erstellst du dein Mental Update** 100

Definiere dein ideales Zukunfts-Ich	100
Annäherung vs. Vermeidung	102
Gegenwart schafft Gewohnheit	104
Dein ideales Zukunfts-Ich: Die Basis für dein Skript	105
Erkenne deine Denkmuster	108
Die richtigen Fragen	109
Häufige Botschaften und Glaubenssätze	112
Die fünf inneren Antreiber	119
Fixed vs. Growth Mindset	127
Was deine Sprache verrät	131
Fünf Wege, wie du achtsamer wirst	137
Formuliere dein Skript	140
So gehst du vor	140
Der Impulsteil	141
Beispielskript	151
Einleitung	153
Ausleitung	159
So nimmst du dein Skript auf	160

### Schritt 3: Verinnerlichen –

#### So lebst du dein Mental Update 164

##### Dein tägliches Selfcare-Ritual 164

So integrierst du dein Mental Update 164

Was du erwarten kannst 168

„Ich spüre mich endlich selbst wieder“ 173

„Leute nehmen mich anders wahr“ 175

„Es ist okay, aufzufallen“ 177

##### Wie du Erfahrungen und Erfolge sammelst 180

Fordere dich selbst heraus 181

Geh kleine kontinuierliche Schritte 187

Vergleiche dich richtig 188

##### Wie du dranbleibst 190

Rechne mit Rückfällen 191

Vergiss die Motivation 193

Finde ein positives Umfeld 195

Schaffe externe Reminder 197

Erstelle dein Vision Board 198

##### Häufige Fragen 201

Was, wenn ich beim Anhören einschlafe? 201

Was, wenn negative Gefühle aufkommen? 202

Lüge ich mir nicht etwas vor? 204

Ich habe trotzdem noch negative Gedanken. Was mache ich falsch? 205

Kann ich mehrere Mental Updates auf einmal nutzen? 207

#### Ein Wort zum Schluss 208

#### Quellen und Literatur zum Weiterlesen 211

# Hallo und willkommen

## Öffne dich für Unerwartetes

„Eigentlich ist es ja so einfach.“ Diesen Satz habe ich schon oft von meinen Klient:innen gehört – mit einem Klang von Verwunderung in der Stimme, als könnten sie es kaum glauben. Und auch ich bin immer wieder aufs Neue fasziniert. Fasziniert davon, wie schnell eine Veränderung kommen kann, wenn der richtige Hebel gefunden ist. Manchmal über Nacht. Fast so, als hätte sich ein Schalter im Kopf umgelegt. Klick – und von hier an ist alles anders.

Klar, so läuft das natürlich nicht immer. Gewohnheiten zu ändern und Denkweisen neu zu strukturieren, das braucht meist seine Zeit. Wochen, Monate. Je nach Thema und Mensch. Doch das ist immer noch vergleichsweise schnell, wenn du dein Thema bereits seit Jahren oder Jahrzehnten mit dir herumträgst. Schwierigkeiten, für dich einzustehen und Grenzen zu setzen, Unsicherheiten und Selbstzweifel, wenn du vor einer Herausforderung stehst, Hemmungen und Ängste, dich in deiner wahren Größe zu zeigen – all das ist nichts, womit du dich abfinden und auf ewig herumschlagen musst.

Auch du bist in der Lage, selbstbewusst und vertrauensvoll deinen Weg zu gehen, dich zu behaupten, zu zeigen und mutig dein eigenes Ding zu machen. Denn Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen sind keine angeborenen Talente, die dir in die Wiege gelegt worden sind oder nicht – es sind Fähigkeiten, die du entwickeln und trainieren kannst.

Ich nehme an, du hast schon einiges an Wissen angesammelt: Tipps und Impulse, die dir helfen können, dein Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu stärken. Vielleicht hast du auch intensive Kurse oder Coachings absolviert. Und dennoch hast du das Gefühl: „Irgendwie geht's nicht voran.“ Früher oder später fällst du wieder zurück in alte Muster. Stößt immer wieder an Grenzen. Fast so, als ob etwas in dir gegen dich arbeitet. Etwas, das dich limitiert, blockiert oder sabotiert.

Ich verstehe das und weiß, wie frustrierend sich das anfühlen kann. Aber es gibt einen Weg heraus – und du hältst ihn gerade in der Hand, mit diesem Buch. Dieser Weg geht in die Tiefe, bis zu den Wurzeln deines Themas, die auf unbewusster Ebene liegen. Denn genau hier verbirgt sich oft die eigentliche Ursache. Es sind nicht nur deine bewussten, sondern auch deine unbewussten, tief sitzenden Denkmuster, die dafür sorgen, dass du in deinem Alltag immer wieder Vergangenes wiederholst – obwohl du es in Zukunft doch so gerne anders hättest.

Ich will, dass du weißt: Du kannst deine Gedanken verändern. Du kannst deine Gefühle und dein Verhalten verändern. Du kannst über dich hinauswachsen, größer werden und neue Seiten an dir entdecken, von denen du vielleicht noch gar nichts ahnst. Wie das geht? Genau das gehen wir gemeinsam Schritt für Schritt durch. Mit der von mir entwickelten Mental Update Technique® habe ich schon viele Menschen dabei unterstützt, ihr Unbewusstes so umzuprogrammieren, dass sie ihre Ziele leichter und schneller erreichen. Für manche Ohren klingt das vielleicht spirituell oder esoterisch, aber das ist es nicht. Forschungen der Neurowissenschaften und Psychologie liefern viele Belege und Erklärungen dafür, warum und wie mentales Training wirkt.

Mir ist wichtig, dir die Inhalte in diesem Buch so verständlich wie möglich zu vermitteln, damit du sie glasklar begreifen und für dich umsetzen kannst. Denn eins ist klar: Alles Wissen der Welt bringt dir nichts, wenn du es nicht in deinem Alltag anwendest. Das bedeutet, dass du bereit sein musst, Dinge auch wirklich anders zu machen als bisher. Ist logisch, denn wenn du immer nur das Gleiche tust, wirst du immer nur die gleichen Ergebnisse bekommen. Und von denen willst du ja wegkommen.

Dieses Buch ist deshalb keine theoretische Sammlung, sondern ein umsetzungsorientierter Leitfaden, der dich befähigt, deine persönliche Weiterentwicklung in die eigene Hand zu nehmen, indem er dich zu einer bewährten Lösung führt: deinem persönlichen Mental Update. Wenn du genug hast von flüchtigen Motivations-sprüchen und oberflächlichen Tipps, dann bist du hier goldrichtig.

Stell es dir vor wie ein Update für dein Unterbewusstsein. Ein Neustart für dein mentales und emotionales System in deine Zukunft voller Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Klingt zu gut, um wahr zu sein? Dann ermutige ich dich: Öffne dich für Unerwartetes und lass dich überraschen. Es ist mehr möglich, als du denkst. Ich wünsche dir von Herzen, dass du mithilfe dieses Buches die Person wirst, die du gerne sein willst. Und dass auch du schon bald sagen wirst: „Eigentlich ist es ja so einfach.“

## Warum ich dieses Buch schreibe

Ich glaube, ich habe ein starkes Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Doch das war längst nicht immer so. In der Grundschule war ich die, die knallrot anlief, wenn sie im Unterricht aufgerufen wurde. Im Studium schrieb ich lieber freiwillig zwei Hausarbeiten, als eine Präsentation zu halten. In Gruppen, denen ich mich nicht ganz zugehörig fühlte, meine Meinung sagen? Schwierig, früher.

Es sind gerade die Herausforderungen und schwierigen Zeiten im Leben, die uns prägen und zu der Person machen, die wir sind. Hier entwickelt sich das Vertrauen in dich selbst und in das Leben. Wenn alles im Leben immer nur wie am Schnürchen laufen würde – falls es das überhaupt gibt –, wäre das wirklich besser? Ich glaube nicht. Es wäre ein oberflächliches Dasein. Da fehlt die Tiefe. Die Entwicklung. Die Lebendigkeit. Es fehlt aber auch das unglaublich gute Gefühl von Dankbarkeit und Stolz, wenn du etwas im Leben erreicht hast, das dir vorher unmöglich erschien – kennst du das? Im Rückblick denkst du dann: „Okay, wenn ich *das* geschafft habe, was ist dann in Zukunft noch möglich?“

Für mich gab es einige Gelegenheiten im Leben, innere Stärke, Mut und Vertrauen zu entwickeln. Nur wegen dieser Erfahrungen konnte und wollte ich dieses Buch schreiben. Um nur zwei Beispiele zu nennen: Eine prägende Zeit waren die Krankheit und der Verlust meiner Mutter, als ich 13 Jahre alt war. Bereits die drei Jahre zuvor waren anders als in anderen Familien, mit Krankenhausbesuchen, anhaltender Ungewissheit und vielem, was ich mit mir selbst ausmachte. Es hat viel gefehlt in dieser Zeit, aber langfristig habe ich dadurch auch viel gewonnen.

Eine andere, selbst gewählte Herausforderung war die Kündigung meines sicheren und gut bezahlten Konzernjobs und der Schritt in die Selbstständigkeit. Ein Neustart bei null: ohne Businessplan, ohne

Website und ohne Interessent:innen. Dass zum Unternehmertum auch ein gewisses Maß an Sichtbarkeit und Netzwerken gehört und ich dafür immer wieder über meinen Schatten springen darf, hatte ich mir zu diesem Zeitpunkt nicht so genau überlegt. Hätte mir zuvor jemand gesagt, dass ich diese Veränderung a) überhaupt wagen und b) tatsächlich meistern würde, hätte ich mehr als komisch geguckt.

So geht es mir mit vielen Denk- und Verhaltensweisen, die mir einst total fernlagen und die ich inzwischen als „normal“ empfinde. Aber auch heute begegnen mir immer wieder neue Herausforderungen – nicht selten, weil ich sie mir selbst so aussuche. Dann schlägt mein Herz schneller, die Hände werden feucht und manchmal, ja, da werde ich wieder rot im Gesicht. Aber aufhalten lasse ich mich davon nicht. Denn ich weiß, wie ich damit umgehen kann. Und ich weiß, dass auf der anderen Seite von kurzzeitig auch mal unangenehmen Gefühlen die Freiheit liegt. Ich träume gerne groß und verfolge meine Wünsche und Ziele konsequent.

Auch dieses Buch war übrigens ein solcher Traum, der dann zu einer großen Aufgabe wurde: Während des Schreibprozesses meldeten sich Unsicherheiten in mir, die ich von mir nicht gekannt hatte. Ich erwischte mich beim Prokrastinieren, obwohl ich sonst recht diszipliniert bin. Wenn ich mich mit anderen Autor:innen verglich, fühlte ich mich unbedeutend. Und zwischendurch fragte ich mich, ob das, was ich zu sagen habe, überhaupt wirklich jemanden interessiert. Ich wusste gleichzeitig, dass all das riesengroßer Quatsch ist. „Gedanken-Schluckauf“ nenne ich das: Taucht aus dem Nichts auf, ist störend und unnützlich, aber zum Glück schnell zu beheben. Mein eigenes Mentaltraining führte mich immer wieder in die richtige Spur zurück, sodass ich mir und meinen Zielen treu bleiben konnte, statt mich selbst zu sabotieren. Wie auch du dein Denken zu deinem Verbündeten machst, will ich dir in diesem Buch weitergeben.

Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung anzustoßen und zu begleiten, ist meine tägliche Arbeit – und ich liebe alles daran. Der größte Hebel, den wir für dafür haben, liegt bei unseren Gedanken. Ich wünsche mir, dass jeder Mensch das am eigenen Körper und Geist erfährt. Die Grenzen, die wir uns im Kopf oft setzen, sind nicht real. Das Einzige, was wirklich begrenzt ist, ist deine Zeit.

Ungeahnte Möglichkeiten warten auf dich.



Sabella Müller-Paß

# Wie du mit diesem Buch arbeitest

## Dein persönliches Mental Update

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen sind nichts Vorbestimmtes, das du von Geburt an hast oder nicht hast. Es sind Fähigkeiten. Genau wie jede andere Fähigkeit kannst du sie erlernen, üben und meistern – durch die Art und Weise, wie du denkst und wie du handelst. Du hast jede Menge Einfluss!

Dabei ist es egal, an welcher Stelle du startest:

- Vielleicht steckst du gerade fest und suchst dringend nach einer Lösung.
- Vielleicht hast du einfach Lust, dich weiterzuentwickeln und zu entdecken, was das Leben noch zu bieten hat.
- Oder vielleicht bewegst du dich bereits voll auf der Erfolgsspur und stehst jetzt vor einem nächsten großen Schritt.

Dein Mental Update ist ein persönliches Audio-Mentaltraining, das dich unterstützt, deine Herausforderungen zu bewältigen und deine Ziele leichter und schneller zu erreichen. Es ist ein positives Gedankenprogramm, das dir ein neues Denken, Fühlen und Verhalten ermöglicht.

Stell es dir vor wie ein Update deiner geistigen Software auf die nächste Version deiner selbst. Auf dem Smartphone und dem Laptop führen wir ja auch regelmäßig Updates durch, um das System auf den aktuellen Stand zu bringen. Deine bisherigen Denk- und Verhaltens-

muster sind nichts anderes als erlernte Programme, die du aktualisieren kannst. Mit jedem Anhören speichert sich das neue Programm tiefer und tiefer ab und wird immer natürlicher, immer selbstverständlicher ein Teil deiner Gedanken- und Gefühlswelt.

Wenn ich von Zielen spreche, meine ich damit alles, was dir aktuell wichtig ist. Vielleicht willst du:

- selbstbewusster auftreten, dich mehr zeigen, zu dir und deiner Meinung stehen, statt an dir zu zweifeln und im Hintergrund zu bleiben,
- dich besser um deine Bedürfnisse kümmern, Grenzen setzen und öfter Nein sagen, statt ständig nur die Erwartungen anderer zu erfüllen,
- im Job entspannter präsentieren, souverän Konflikt- und Gehaltsgespräche führen und dich nicht mehr vor Herausforderungen drücken,
- mutiger entscheiden, deine Träume verfolgen, dein Leben nach deinen eigenen Werten gestalten, statt dich nach dem zu richten, was andere dir vorgeben.

Egal, was du aktuell als dein Problem empfindest: Dahinter steckt ein Ziel, das du erreichen möchtest. Dieses Ziel zu erkennen und zu benennen, kehrt ein Problem sofort in eine positive Richtung. Wie die genauen Ziele deines Mental Updates lauten, wirst du selbst festlegen: Du wirst es auf genau die Situationen auslegen, die dir in deinem Alltag begegnen – mithilfe der Regeln, Beispiele und Vorlagen, die ich dir an die Hand geben werde.

*Egal, was du als dein Problem empfindest:  
Dahinter steckt ein Ziel, das du erreichen möchtest.*

Spitzensportler:innen und Bühnenprofis machen das übrigens schon lange: Sie trainieren ihre Zielsituationen mithilfe ihrer mentalen Vorstellungskraft, sodass sie innerlich voll auf Erfolg ausgerichtet sind und im entscheidenden Moment ihre beste Leistung abrufen können. Ursprünglich aber kommt das Mentaltraining aus der Raumfahrt: Astronaut:innen nutzen es seit jeher, um sich auf ihre Missionen optimal vorzubereiten. Was im All und bei Olympia funktioniert, funktioniert auch im gewöhnlichen Leben. Gerade die Persönlichkeitsentwicklung bietet jede Menge Anwendungsfälle, in denen wir von mentalem Training profitieren können.

Dein Mental Update ist wie ein Drehbuch, das eine neue Geschichte über dich erzählt. Es gibt dir zielführende Worte und Bilder in deinen Kopf, als gesundes Gegengewicht zu den limitierenden Gedanken, die du bislang bewusst oder unbewusst wiederholst. So visualisierst du deine ideale Zukunft, übst sie innerlich ein – mit dem Ergebnis, dass du sie viel leichter manifestieren kannst. Das ist ein echter Life Skill, den du nicht nur für deine aktuellen Themen, sondern für alle weiteren, die noch aufkommen mögen, nutzen kannst. Deine Zukunft ist kein Zufall, sondern deine Kreation. Auch jetzt schon, ob du dir dessen bewusst bist oder nicht.

Hast du schon einmal an einem Seminar oder Coaching teilgenommen, das dich kurzzeitig total inspiriert und motiviert hat? Nur um wenig später festzustellen, dass der Effekt schon wieder verpufft ist? Dann hat hier wahrscheinlich die nachhaltige Verankerung des Gelernten gefehlt. Die brauchen wir aus meiner Sicht in jedem Fall – egal, welche Art von Seminar, Coaching oder Therapie zuvor stattgefunden hat.

Mit deinem Mental Update passiert dir das nicht. Dafür gibt es folgende Gründe:

**a) Dein Gehirn verändert sich**

Wenn du dich täglich auf deine ideale Zukunft ausrichtest, dann macht das was mit dir. Durch die regelmäßige Wiederholung der Worte und Bilder werden sie immer tiefer abgespeichert, bis sie mehr und mehr ein Teil von dir werden und sich irgendwann ganz natürlich anfühlen. Hier passiert tatsächlich etwas auf physiologischer Ebene, mit deinen Nervenzellen. Es entstehen neue neuronale Verbindungen in deinem Gehirn, die in Gehirnschans sichtbar sind, während andere Verbindungen in den Hintergrund treten. Wie das geschieht, schauen wir uns noch genau an.

**b) Du gibst dir ein schriftliches Versprechen**

Was uns wirklich wichtig ist, das schreiben wir auf. Das gilt für den Einkaufszettel, für große Lebensziele wie für alle anderen Dinge, die von Bedeutung sind. Natürlich könntest du dich hier und jetzt spontan dazu entschließen, ab morgen offener auf andere Menschen zuzugehen. Doch meinst du, das klappt? Und wie lange wohl?

Ich leite dich in diesem Buch an, deine Ziele und inneren Hindernisse in der Tiefe zu beleuchten und dann schwarz auf weiß festzuhalten. Diese Klarheit in Schriftform ist etwas anderes, als sich einfach nur etwas vorzunehmen. Du gibst dir damit selbst ein Versprechen, das du nicht brechen willst.

**c) Du besitzt einen positiven Anker**

Es ist völlig normal, zwischendurch von den eigenen Zielen abzukommen. Wichtig ist nur, immer wieder zu ihnen zurückzufinden. Dabei hilft dir dein Mental Update, denn es ist wie ein positiver Anker, der dich immer wieder an dein Potenzial und deine Vision erinnert.

Wenn der Trubel des Alltags dich einholt: einfach Kopfhörer rein und zurück zum Fokus. So bleibst du leichter in der richtigen Spur und findest in schwierigen Momenten Halt.

Eine Klientin, für die ich ein Mental Update zur Verankerung von Vertrauen und innerer Sicherheit verfasst hatte, nannte es ihr „tägliches Selfcare-Ritual“: Sie machte es sich beim Anhören mit ihren Kopfhörern und einer Decke auf ihrer Yogamatte gemütlich. Letztlich ist dein Mental Update einfach eine Wohltat für deinen Körper und Geist.

Wie kommst du nun zu deinem eigenen Selfcare-Ritual? Es sind drei Schritte, die ich dir jetzt kurz vorstelle, damit du einen guten Überblick hast.

## In drei Schritten zu deiner neuen Zukunft

Wie schon gesagt, dies ist ein Umsetzungsbuch. Ich wette, bereits im ersten Schritt „Verstehen“ wirst du dir Notizen machen wollen. Wenn du auf einen Satz stößt, der dich anspricht oder berührt oder dir irgendwie wichtig erscheint, dann markiere ihn farbig und schreib ihn dir bitte unbedingt auf. Wirklich, tu dir den Gefallen. Das macht es deinem Gehirn viel leichter, die Inhalte aufzunehmen und nicht gleich wieder zu vergessen. Du willst, dass ein Satz hängen bleibt? Dann gib ihm die Chance, hängen aleiben zu können! Spätestens im zweiten Schritt „Schreiben“ brauchst du sowieso Stift und Papier, um dein Mental Update zu formulieren.

Mein Tipp: Besorge dir ein schönes Notizbuch extra für dieses Buch – schließlich geht es hier um deine neue Zukunft. Und wer weiß, vielleicht kommen bald noch weitere Mental Updates hinzu? Dann hast du alles an einem Ort.

Das sind die **drei Schritte zu deiner neuen Zukunft**:

## 1. Verstehen

Hier schauen wir zunächst genauer hin, was wirklich hinter deinem Thema steckt. Du willst ja sicher nicht nur an der Oberfläche kratzen, oder? In diesem Schritt geht es darum, das Problem bei der Wurzel zu packen. Du wirst ins Reflektieren kommen. Du wirst erkennen, welches Potenzial in dir schlummert. Und dich selbst am Ende besser verstehen.

## 2. Schreiben

Jetzt geht's ans Machen: Du formulierst dein eigenes Mental Update. Keine Sorge, das kriegst du hin! Ich gebe dir einige Beispiele und Vorschläge, die du übernehmen, anpassen oder nach Belieben kombinieren kannst. Wir definieren, wo du hinwillst, und prüfen, was dir bislang im Weg steht. Daraus entstehen Sätze, die zu dir und deinen Bedürfnissen passen wie ein maßgeschneidertes Lieblingsoutfit.

## 3. Verinnerlichen

Im dritten Schritt geht es darum, wie du dein Mental Update in den nächsten Wochen und Monaten erfolgreich auf unbewusster Ebene verankerst. Du willst mit minimalem Aufwand maximal viel erreichen, richtig? Wie du das geschickt anstellst und an deinem Training dranbleibst, beleuchten wir hier. Ich stelle dir außerdem Fall-

beispiele meiner Klient:innen vor und beantworte häufige Fragen rund ums Mental Update. Gute Aussichten, oder?



Ein Hinweis noch: An einigen Stellen in diesem Buch verweise ich auf den Bonusbereich auf meiner Website, wo du dir weiterführende Inhalte ansehen bzw. herunterladen kannst. Scanne dafür einfach den QR-Code an der Seite und der Link öffnet sich.

Bevor wir mit den drei Schritten starten, ist es mir zunächst wichtig, Klarheit in den Begriffsdschungel zu bringen. Denn immer wieder stelle ich fest, dass verschiedene Ungenauigkeiten und Missverständnisse rund um die Themen Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen kursieren – lass uns diese jetzt aus dem Weg räumen.

# Dein Mental Update

## **SCHRITT 1: VERSTEHEN –**

So funktioniert dein Mental Update

## **SCHRITT 2: SCHREIBEN –**

So erstellst du dein Mental Update

## **SCHRITT 3: VERINNERLICHEN –**

So lebst du dein Mental Update

# Schritt 1: Verstehen – So funktioniert dein Mental Update

*Lass uns jetzt tiefer eintauchen: Im ersten Schritt beleuchten wir, wie deine bewussten und unbewussten Gedanken dazu führen, dass du immer wieder die gleichen Erfahrungen machst. Du erfährst, wie du das Ruder in die Hand nimmst, um aus alten Mustern auszubrechen und dein Unbewusstes neu zu programmieren.*

## Warum du immer wieder an den gleichen Punkt kommst

Die meisten Menschen merken erst nach einigen frustrierenden Erfahrungen, dass sie in bestimmten Lebensbereichen feststecken. Dann, wenn sich unerwünschte Muster im -eigenen Leben wiederholen, während es bei anderen rund zu laufen scheint. Immer wieder erlebst du ähnliche Situationen, und irgendwann fragst du dich: Warum ist das so bei mir? Und wie kann ich das verändern?

Vielleicht ...

- traust du dich nicht, deine Meinung zu sagen oder schwierige Themen anzusprechen. Du willst auf keinen Fall komisch aufpassen, anecken oder einen Konflikt herbeirufen. Lieber bleibst du im Hintergrund und behältst deine Gedanken für dich – auch, wenn sie einen wertvollen Beitrag leisten könnten.
- sehnst du dich danach, mehr Zeit für dich selbst zu haben, aber gefühlt will immer jemand etwas von dir. Du bist dauernd am Machen und Tun, von ein bisschen „Me-Time“ bleibt nur zu träumen. Dich abzugrenzen und auch mal Nein zu sagen, fällt dir schwer, denn du willst ja niemanden enttäuschen. Lieber stellst du deine eigenen Bedürfnisse zurück.
- übernimmst du im Job immer wieder zusätzliche Aufgaben, obwohl du dich bereits mehr als ausgelastet fühlst. Du willst auf keinen Fall, dass andere dich als überfordert oder schwach ansehen. Deshalb gibst du alles und noch mehr, ohne nach Unterstützung zu fragen. Dass das langfristig deine Gesundheit gefährdet, signalisiert dir dein Körper durch etwa Schlafstörungen, Magenschmerzen oder Ohrendruck.
- träumst du davon, mutiger zu sein und mehr dein eigenes Ding zu machen. Dich von einer Beziehung trennen, die dir schon lange nicht mehr guttut. Deinen Job an den Nagel hängen und etwas anderes machen. Allein in fremde Länder reisen. Doch das Unbekannte macht dir Angst, du zweifelst an deinen Überlegungen und es fällt dir schwer, dich zu entscheiden. Du fragst dich: Was will ich eigentlich wirklich? So bleibt alles immer beim Alten – nur deine Unzufriedenheit, die wächst.
- würdest du dich gerne rundum wohl mit dir selbst fühlen und das entsprechend ausstrahlen, aber regelmäßig zweifelst du an dir selbst: an deinen Fähigkeiten, deinem Aussehen, deinem Auftreten. Im Austausch mit anderen fühlst du dich schnell ver-

unsichert und verletzt. Du achtest so sehr darauf, wie andere dich wahrnehmen, dass du dich dabei selbst aus den Augen verlierst – und erst dann wieder spürst, wenn du komplett allein mit dir bist.

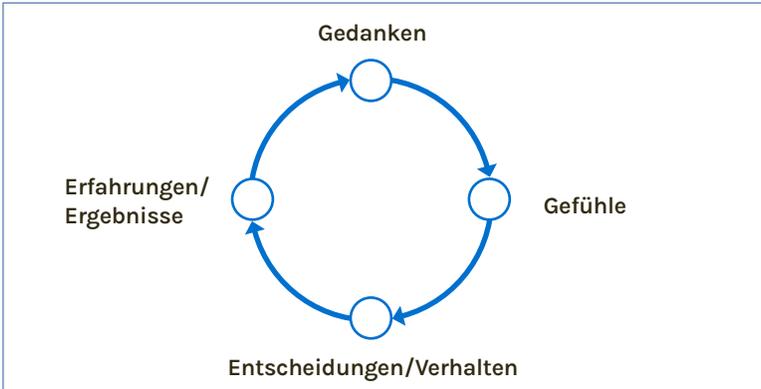
In welchen dieser Situationen erkennst du dich wieder? Fallen dir andere Muster ein, die typisch „du“ sind?

Diese Dinge passieren dir nicht einfach so. Sie haben etwas mit deinen Gedanken zu tun. Alles, um genau zu sein. Es sind die Denkmuster, die du bereits seit Jahren und Jahrzehnten in dir trägst, die deine Wahrnehmung der Realität erzeugen.

## Der Reality Loop

„Deine Gedanken erschaffen deine Realität“ – dieser Satz klingt erst mal wie ein oller Kalenderspruch, oder? Wahrscheinlich hast du ihn schon oft gehört. Doch selten wird erklärt, wie das eigentlich funktioniert, mit den Gedanken und der Realität. Genauer gesagt, deiner Interpretation der Realität. Denn die Realität für sich ist objektiv und nicht verhandelbar. Präziser ist: „Deine Gedanken erschaffen deine Wirklichkeit.“ Was alles in dem Satz steckt, ist mehr als faszinierend und absolut entscheidend für dein Maß an Zufriedenheit, Erfolg, Gesundheit und mehr. Wenn du diesen Zusammenhang – und wie viel Einfluss du auf ihn hast – einmal wirklich erkannt hast, siehst du die Welt mit anderen Augen.

Wichtig an dieser Stelle: Die Chancen und Privilegien in unserer Welt sind ungleich verteilt, und viele Grenzen liegen außerhalb unserer Kontrolle. Zu viele Menschen sind systembedingt benachteiligt. Wenn ich von der Kraft der Gedanken spreche, meine ich immer nur den individuellen Möglichkeitsspielraum innerhalb gesellschaftlicher Rahmenbedingungen.



*Gedanken werden Wirklichkeit: Der Reality Loop ist ein größtenteils unbewusster Zyklus, der pausenlos in dir abläuft und deine Wahrnehmung der Realität kreiert.*

## REALITÄT ODER WIRKLICHKEIT?

Zwischen den Begriffen Realität und Wirklichkeit gibt es einen bedeutenden Unterschied.

**Realität** bezieht sich auf das, was tatsächlich existiert, unabhängig davon, ob wir es wahrnehmen oder nicht. Zum Beispiel: Ein Baum steht im Wald. Er existiert, ob jemand ihn sieht oder nicht – das ist die Realität.

**Wirklichkeit** ist die **Realität**, wie sie von uns wahrgenommen, interpretiert und erlebt wird. Sie ist also subjektiv und stark von unseren individuellen Gedanken und Erfahrungen geprägt. Ein Beispiel: Zwei Menschen sehen den Baum an. Einer empfindet ihn als beeindruckend, der andere sieht nur ein gewöhnliches Gewächs. Beide erleben unterschiedliche Wirklichkeiten.

Der Reality Loop ist ein Kreislauf, der pausenlos in dir abläuft. Beginnen wir bei deinen Gedanken: Je nachdem, wie du denkst, fühlst du dich. Wie du dich fühlst, beeinflusst maßgeblich, wie du dich verhältst und welche Entscheidungen du triffst. Von kleinen Alltagsentscheidungen („Gehe ich noch zum Sport: ja oder nein?“) bis zu großen Lebensentscheidungen („Soll ich wirklich kündigen?“).

Das trifft auch auf Entscheidungen zu, von denen wir glauben, sie rational und sachlich zu treffen: Reine Rationalität ist eine theoretische Idealvorstellung, die in der Realität kaum existiert. Auch hier sind Emotionen mit im Spiel. Dann geht es weiter: Je nachdem, wie du dich verhältst und entscheidest, machst du andere Erfahrungen, die andere Ergebnisse erzeugen. Wenn du also abends auf deinen Tag zurückblickst und ein Fazit ziehst – Was lief gut? Was lief schlecht? –, dann sind das deine Ergebnisse. Diese Ergebnisse bewertest du in deinem Kopf natürlich sofort wieder, das geschieht von ganz alleine. Das heißt, es kommen wieder neue Gedanken in dir auf, positive oder negative, die wieder bestimmte Gefühle auslösen, die wieder dein Verhalten beeinflussen, und so dreht sich das Rad immer weiter ...

Schauen wir uns das noch mal Schritt für Schritt an einem Beispiel an, das dir vielleicht bekannt vorkommt. Wenn nicht, spiel die Schritte ruhig einmal mit einem Beispiel aus deinem eigenen Alltag durch. Du wirst dich selbst viel besser beobachten und erkennen können, wenn du diesen Zyklus in der Tiefe begriffen hast.

## 1. Gedanke

Mal angenommen, du sitzt in einem beruflichen Meeting mit dem ganzen Team und dir kommt eine Idee, die du gerne einbringen würdest. Im nächsten Moment denkst du: „Hm, vielleicht ist das doch eher keine gute Idee. Ich könnte auch völlig falsch liegen. Was, wenn ich damit blöd dastehe? Die anderen könnten negativ reagieren.“

## **2. Gefühl**

Deine Überlegungen fangen an, dich zu stressen: Dein Herz schlägt schneller, ein Gefühl von Verunsicherung tritt ein. Dein Gehirn schüttet die Botenstoffe Adrenalin und Noradrenalin aus, um dich für alle potenziellen „Gefahren“ zu wappnen. Du wirst zunehmend zögerlich und ängstlich.

## **3. Entscheidungen/Verhalten**

Wie du dich fühlst, beeinflusst jetzt stark, wie du dich entscheidest: Teilst du deine Idee in der Runde oder behältst du sie lieber für dich? In diesem Fall sorgt die Angst vor negativen Reaktionen dafür, dass du lieber nichts sagst.

## **4. Erfahrungen/Ergebnisse**

Mit deiner Entscheidung, nichts zu sagen, fällst du hinter deinen aktiveren Kolleg:innen zurück, und das ist auch für den Chef nicht zu übersehen. Nach Feierabend hängt dir die Situation noch nach und trübt deine Stimmung. Du ärgerst dich, dass du so feige warst, obwohl du dir doch vorgenommen hattest, dich öfter einzubringen.

## **5. Und wieder neue Gedanken**

Alles, was geschieht, wird sofort bewertet: Du beginnst, ernsthaft an deinen Fähigkeiten zu zweifeln und deinen Wert fürs Team infrage zu stellen. Für die nächste Gehaltsverhandlung malst du dir schlechte Chancen aus. Das fühlt sich alles entsprechend mies an – und so geht der Zyklus immer weiter.

Du merkst: Dieser Kreislauf kann leicht zu einer Negativspirale werden. Doch glücklicherweise kannst du den Ablauf auch positiv drehen, indem du bewusst eingreifst. Der Knackpunkt liegt im Zusammenspiel deiner Gedanken und Gefühle: Es kann schnell der

Eindruck entstehen, dass die Art und Weise, wie du dich fühlst, von außen bestimmt und beeinflusst ist. Jemand sagt oder tut etwas, und zack, das löst ein Gefühl in dir aus. Aber so ist es nicht, wenn du genauer hinschaust.

Es ist vielmehr so: Jemand sagt etwas, du bewertest es in deinem Kopf, und erst diese Bewertung löst ein bestimmtes Gefühl aus. Es ist deine Interpretation der Situation, die über den weiteren Verlauf des Reality Loops entscheidet – und diese Interpretation ist nur eine von vielen möglichen.

Stell dir vor, du holst eine Freundin mit dem Auto ab. Auf der Fahrt hörst du ein spannendes Hörbuch, in dem ein Nachrichtensprecher von einem Nuklearunfall berichtet. In diesem Moment steigt deine Freundin zu und weiß nicht, dass es sich bei den schlechten Nachrichten um Fiktion handelt. Sie denkt, sie hört Fakten – und bekommt Panik. Du bleibst natürlich seelenruhig. Ihr hört beide exakt dasselbe, aber die Bewertung löst eine völlig andere Reaktion aus.

Genauso verhält es sich auch mit der selbstkritischen, ängstlichen Stimme in deinem Kopf. Du kannst ihr faktisch alles glauben oder sie als das betrachten, was sie ist: Fiktion. Menschen, die selbstbewusst und mutig agieren, entscheiden sich für Letzteres. Die Bewertung und Interpretation einer Situation liegt immer ganz bei dir. Wenn dich ein Kollege grimmig anguckt, kannst du das als persönlichen Angriff deuten oder dich mitfühlend fragen, welche Laus ihm wohl über die Leber gelaufen ist. Du kannst dich von der schlechten Laune herunterziehen lassen oder sie zum Anlass nehmen, die Stimmung für alle im Büro aufzuheitern. Du kannst aus einer Mücke einen Elefanten machen oder bewusst wählen, sie vorbeifliegen zu lassen.

*Du kannst aus einer Mücke einen Elefanten machen  
oder bewusst wählen, sie vorbeifliegen zu lassen.*

Deine Wahl des einen oder anderen Standpunkts ist dabei keine oberflächliche Selbsttäuschung, sondern wirkt sich bis in deine Körperzellen und deinen Hormonhaushalt aus. Unsere Gedanken beeinflussen die Ausschüttung von Botenstoffen im Körper: Negative Gedanken fördern die Produktion von Stresshormonen wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. Diese können sich auch körperlich zeigen, etwa als Kloß im Hals, Druck im Magen oder verspannte Schultern.

Beginnst du, mithilfe von Mentaltraining öfter positive Gedanken zu denken, schüttet dein Gehirn mehr Serotonin und Dopamin aus – die Hormone, die für Freude, Wohlbefinden und Motivation sorgen. Positive Emotionen fördern klügere Entscheidungen, die zu besseren Ergebnissen führen usw. Diese Positivspirale hilft dir, dein Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen immer weiter zu stärken. Dort wollen wir hin. Und genau dorthin führt dich dein Mental Update.

### **„NEGATIVE“ GEDANKEN UND GEFÜHLE**

Wenn ich von „negativen“ Gedanken spreche, mache ich das nur der Einfachheit halber: Sie sind nicht schlecht oder falsch. Sie sind lediglich hinderlich oder destruktiv für das, was du erreichen und wie du leben willst. In ihrem ursprünglichen Kern sind sie sogar gut: Denn die Art und Weise, wie du heute denkst, war früher einmal, in einem ursprünglichen Kontext, durchaus logisch und sinnvoll (dazu später mehr).

Das Gleiche gilt für „negative“ Gefühle: Sie sind immer für dich und nicht gegen dich. Sie wollen dich beschützen, dir etwas mitteilen und deine Bedürfnisse sichern. Sie sind nicht schlecht, sondern sinnvoll, wenn auch auf unangenehme, belastende oder schmerzhaft Weise.

## Schritt 2: Schreiben – So erstellst du dein Mental Update

*Nimm dir dein Notizbuch zur Hand sowie ausreichend Zeit und Ruhe, um dein Mental Update zu schreiben: Gemeinsam definieren wir jetzt deine Ziele, beleuchten deine Hindernisse und entwickeln darauf basierend das Skript.*

### Definiere dein ideales Zukunfts-Ich

Dein ideales Zukunfts-Ich ist die Version von dir, die deine Ziele bereits erreicht hat und sie selbstverständlich lebt. Das Best-Case-Szenario, das du dir erhoffst. Bisher steckt diese Version wahrscheinlich nur im Leisen in dir. Jetzt wirst du sie herausholen und zu deinem Ziel erklären.

Apropos Ziel ... In den Erstgesprächen mit meinen Interessent:innen frage ich sie gerne, was sie sich wünschen, welches Ziel sie gerne erreichen wollen. Nicht, dass man das bei mir wissen müsste: Es ist Teil meines Coachings, die eigenen Wünsche und Ziele zu erforschen und zu definieren. Ich frage trotzdem, um herauszuhören, wo mein Gegenüber aktuell steht.

Eine Antwort, die ich öfter erhalte, lautet: „Ich möchte einfach glücklich sein.“ Klar, wer will das nicht? Doch „glücklich sein“ ist eine

sehr vage Aussage, viel zu schwammig, um als Ziel durchzugehen. Sie ist schwer zu greifen und genau deshalb auch schwer zu verwirklichen. Wir brauchen es konkreter: Was bedeutet Glücklichkeit für dich persönlich? Was brauchst du dafür? Was steht dir dabei im Weg? Deine persönlichen Antworten auf diese Fragen werden anders ausfallen als die deiner Eltern, Geschwister, Freund:innen und Kolleg:innen.

Glück ist für jede:n von uns ein Do-it-yourself-Projekt, das wir ergründen und bewusst gestalten dürfen. Warum erzähle ich dir das? Weil es genauso vage und schwer greifbar ist, wenn du sagst, du wünschst dir „mehr Selbstbewusstsein“ oder „mehr Selbstvertrauen“. Oder, was ich auch oft höre: „Ich möchte gern mein volles Potenzial leben.“ Was bedeutet das denn, dein volles Potenzial? Da steht im ersten Moment ein großes Fragezeichen im Raum. Natürlich ahne ich, was du meinst, aber für ein Ziel reicht das nicht.

Um aus dem Fragezeichen ein Ausrufezeichen zu machen, müssen wir genauer hinschauen: In welchen konkreten Situationen willst du selbstbewusster sein? Was wird möglich für dich, wenn du voll und ganz an dich selbst glaubst? Was genau soll anders sein – in deinem Denken, Fühlen und Verhalten? Je klarer du hier bist, umso leichter kannst du dich auf deine Ziele zubewegen, denn du weißt genau, wo du ansetzen kannst.

Interessanterweise macht schon allein diese Klarheit über die eigenen Ziele selbstbewusster: Du bist dir deiner selbst bewusster. Ziele geben dir eine Richtung, sie wirken sinnstiftend. Sie geben dir einen guten Grund, morgens aufzustehen. Es ist ein anderes Lebensgefühl, als immer nur darauf zu reagieren, was passiert – oder auch nicht. Mit klaren Zielen fühlst du dich viel selbstwirksamer und fokussierter, und jeder Tag wird zu einer neuen Chance, dein Leben aktiv zu gestalten.

Doch genauso wichtig ist auch die andere Seite: Zufriedenheit, den Moment genießen, Dankbarkeit empfinden für all das Gute, das

jetzt bereits da ist. Andernfalls ist es ein endloses Hinterherrennen, wie ein Esel hinter der Karotte. Die wahre Kunst liegt in meinen Augen darin, beides zu vereinen: Du kannst zufrieden sein und gleichzeitig nach mehr streben. Es ist kein Entweder-oder, sondern die Verbindung aus beidem, die ein erfülltes Leben ausmacht.

Wie kommst du nun zu deinen konkreten Zielen? Durch die richtigen Fragen, die ich dir gleich vorstelle. Zuvor aber will ich auf zwei Prinzipien eingehen, die für deine Zieldefinition wichtig sind.

## Annäherung vs. Vermeidung

Für unser Gehirn ist es viel einfacher, einen neuen Trampelpfad anzulegen, als eine seit Jahren bestehende Autobahn einzureißen. Deshalb funktionieren Annäherungsziele besser als Vermeidungsziele. Lass es mich an einem Beispiel erklären.

Wenn du dir vornimmst: „Ab morgen esse ich keine Süßigkeiten mehr“, dann klingt das das erst mal gut, ist aber ein typisches Vermeidungsziel. Du willst etwas unterlassen, das du bislang gern und häufig tust – schwierig! Denn worauf liegt dein Fokus bei dieser Zielformulierung? Genau, voll auf den Süßigkeiten. Dein innerer Taxifahrer hat keinerlei Anweisung, wo er dich alternativ hinfahren soll, wenn nicht zu den Süßigkeiten. Die Bewegung geht „weg von“, ohne ein „hin zu“ – es fehlt die positive Richtung.

Dazu kommt, dass das Gehirn bildlich denkt und Verneinungen wie „nicht“ oder „keine“ übergeht. Wenn ich dir sage: „Denke jetzt nicht an eine flauschige Kuschelkatze“, dann passiert was? Richtig, du denkst an eine flauschige Kuschelkatze. Es ist daher absolut erfolgsentscheidend, dass du beschreibst, was du willst – nicht das, was du *nicht* willst.

Dasselbe Anliegen als Annäherungsziel formuliert könnte lauten: „Ich nähre meinen Körper mit frischen, gesunden Lebensmitteln. Ab

dem ersten Sättigungsgefühl bin ich zufrieden. Wenn ich Lust auf Süßes habe, greife ich zu Obst oder trinke einen Proteinshake.“ Merkst du den Unterschied? Dein Fokus liegt auf einem neuen Verhalten: „hin zu“ statt „weg von“. Die Richtung ist klar: frische, gesunde Lebensmittel, Sättigungsgefühl, Zufriedenheit, Obst, Proteinshake. Du weißt, was zu tun ist, um einen neuen Trampelpfad zu bauen. Das alte Verhalten rückt dabei auf natürliche Weise in den Hintergrund.

Es passiert schnell, dass wir in ein Vermeidungsdenken rutschen und das nicht einmal bemerken. Wir sehen lediglich, dass der Erfolg ausbleibt und dass unsere Aufmerksamkeit auf dem liegt, was wir eigentlich unbedingt umgehen oder loswerden wollten.

Du erkennst Vermeidungsziele an Worten wie:

- keine, ohne
- nicht, nicht mehr
- weniger, seltener
- loswerden, aufhören, verzichten, vermeiden

Um herauszufinden, wie dein Vermeidungsziel umformuliert als Annäherungsziel lautet, nutze die Zauberworte „stattdessen“ und „sondern“:

- Was will ich stattdessen?
- Ich will nicht das, sondern?

Sieh dir diese Beispiele an:

- „Ich will *weniger* Angst haben.“ – vermeidend  
„Ich bin mutig.“ – annähernd  
„Ich vertraue auf mich und das Leben.“ – annähernd
- „Ich will meine Selbstzweifel *loswerden*.“ – vermeidend  
„Ich akzeptiere und wertschätze mich (immer mehr).“ – annähernd  
„Ich vertraue auf mich und meine Fähigkeiten.“ – annähernd

## Gegenwart schafft Gewohnheit

Vielleicht ist es dir an diesen Beispielen schon aufgefallen: Auch wenn dein Ziel noch weit weg erscheint, tun wir so, als wäre es bereits Realität. Das heißt, wir formulieren bewusst im Präsens – nicht irgendwann in der Zukunft („ich werde“) oder im Konjunktiv („ich würde gern“). Auch auf Hilfsverben wie „möchte“, „will“ oder „kann“ verzichten wir, denn all das schwächt deine Intention.

Also nicht:

- „Ich *werde* mehr für meine Bedürfnisse eintreten.“ (Zukunft)
- „Ich *würde gern* mehr für meine Bedürfnisse eintreten.“ (Konjunktiv)
- „Ich *will/kann* mehr für meine Bedürfnisse eintreten.“ (Hilfsverben)

sondern:

„Ich stehe für mich und meine Bedürfnisse ein.“

Klare und starke Worte – so, als wären sie bereits Realität. Das fühlt sich im ersten Moment möglicherweise ungewohnt an. Doch es bringt dein Gehirn sofort dazu, sich mit dem angestrebten Zustand vertraut zu machen. Es holt das Ziel aus der fernen, unerreichbaren Zukunft ins Hier und Jetzt.

*Klare und starke Worte, als wären sie bereits  
Realität, holen das Ziel aus der fernen,  
unerreichbaren Zukunft ins Hier und Jetzt.*

Mit der Zeit tritt ein Gewöhnungseffekt ein: Das Gehirn gewöhnt sich an die Zielvorstellung, sie verliert an Bedrohlichkeit und löst weniger innere Gegenwehr in dir aus. Du entwickelst eine innere Öffnung für das Neue. Wie du die Gegenwartsformulierung im Detail abstufen kannst, damit sie sich für dich stimmig anfühlt, betrachten wir später.

Jetzt bist du bestens vorbereitet, deine eigenen Ziele zu finden und in Schriftform festzuhalten. Sie repräsentieren dein ideales Zukunfts-Ich und bilden die Basis für dein Mental-Update-Skript.

## Dein ideales Zukunfts-Ich: Die Basis für dein Skript

Die folgenden Fragen führen dich zu deinem neuen positiven Selbstbild und schaffen die Basis für dein Mental-Update-Skript. Notiere dir deine Antworten bitte schriftlich, denn du brauchst sie für später.

Ich habe dir bewusst eine größere Auswahl an Fragen zusammengestellt – du musst nicht alle beantworten. Manche Fragen werden dich wahrscheinlich mehr ansprechen als andere. Falls dir zu einer Frage nichts einfällt oder du dich in deiner Antwort wiederholen würdest, überspringe sie einfach und mach mit der nächsten weiter.

Es kann gut sein, dass dir bei deinen Antworten zuerst ein typisches Vermeidungsziel in den Sinn kommt. Dann schreib es ruhig erst einmal auf und formuliere es danach positiv um. Das ist einfacher, als es in deinem Kopf umzukehren. Genauso habe ich es hier mit einigen Beispielen gemacht, damit der Unterschied zwischen Vermeidung und Annäherung noch deutlicher wird.

### Definiere dein ideales Zukunfts-Ich

Welche Situationen, die im Moment noch herausfordernd für dich sind, meistert dein ideales Zukunfts-Ich selbstverständlich? Wie denkt, fühlt und handelt es in diesen Situationen? Wähle maximal drei Situationen, die dir aktuell am wichtigsten sind.

- Vermeidend:

*Ich will kein Problem mehr damit haben, heikle Themen anzusprechen. In schwierigen Gesprächen oder Konflikten will ich mich nicht mehr gestresst und überfordert fühlen. Deshalb halte ich in solchen Situationen oft den Mund, obwohl ich besser etwas sagen sollte. Ich stehe zu wenig für mich selbst ein, weil ich andere nicht enttäuschen oder vor den Kopf stoßen will. Daher meide ich lieber jede Auseinandersetzung, was ja aber auch keine Lösung ist.*

- Annähernd:

*Ich gehe mutig in wichtige Gespräche. Ich sage, was ich denke und fühle, um für mich selbst einzustehen. Dabei bleibe ich ruhig und entspannt. Ich kümmere mich um die Themen, die mich beschäftigen. Ich suche und initiere wichtige Gespräche. Konflikte bieten mir die Chance, zu wachsen und mich langfristig besser zu fühlen.*

**Was brauchst du, damit diese Situation so laufen kann?**

*Mut und innere Ruhe. Selbstvertrauen. Die richtigen Worte, um mich gut auszudrücken.*

**Welche Handlungen führen dich zum Ziel? Welche Strategien oder Routinen willst du dir aneignen? Wie genau willst du dich anders verhalten?**

*Wenn ich vor einem wichtigen Gespräch stehe, fokussiere ich mich auf meine Stärke. Ich nehme tiefe Atemzüge über den Bauch. Ich wähle klare Worte und sage sie, auch wenn ich mich dabei unsicher fühle. Ich handle mutig und entschlossen. Ich nehme meine Angst an und tue es trotzdem. Ich vertraue auf meine Fähigkeiten.*

**Woran merken andere, dass du dein Zukunfts-Ich lebst? Wie verhält es sich anderen gegenüber?**

*Anderen fällt auf, dass ich öfter meine Meinung sage und selbstbewusster auftrete. Dass ich klarer und bestimmter spreche.*

**Wie verhält sich der Körper deines zukünftigen Ichs? Welche körperlichen Reaktionen gehören der Vergangenheit an?**

- Vermeidend:

*Ich höre auf, mich körperlich so klein zu machen. Ich merke auch immer, wie mein Herz plötzlich schneller schlägt und meine Brust enger wird – das will ich nicht mehr.*

- Annähernd:

*Ich halte mich aufrecht (Rücken gerade, Brust raus, Kinn hoch) und schaue meinem Gegenüber in die Augen. Mein Herzschlag ist ruhig. Ich atme frei und weit.*

### **Wie geht dein ideales Zukunfts-Ich mit sich selbst um?**

- Vermeidend:

*Ich achte auf meine Bedürfnisse und bin nicht mehr so selbstkritisch und streng mit mir selbst. Ich mache mir keine Vorwürfe, wenn etwas nicht klappt.*

- Annähernd:

*Ich achte auf meine Bedürfnisse und gehe liebevoll und nachsichtig mit mir selbst um. Fehler machen ist menschlich, und jede Erfahrung bringt mich weiter.*

### **Welche Prioritäten setzt es im Alltag?**

*Achtsamkeit und Wohlbefinden sind wichtig. Dafür nehme ich mir auch mal Zeit für mich, zum Reflektieren und Erholen.*

### **Welcher höhere Wert steht hinter deinen Zielen?**

*Im Beruf geht es mir vor allem um den Erfolg. Ich wünsche mir, dass meine Leistung mehr wahrgenommen wird. In meiner Partnerschaft will ich einfach mehr „ich“ sein und mich weniger anpassen und verbiegen. Also: Erfolg und Authentizität.*

## **MACH DIR NOTIZEN**

Schreib dir deine Antworten auf, um sie für später parat zu haben.

# Dein 4-Schritte-Charisma-Booster



- Ergründe dein wahres Ich und gewinne eine wertschätzende innere Haltung
- So helfen Präsenz, Herz, Begeisterung und Selbstsicherheit dabei, endlich selbstbewusst zu strahlen
- Für alle, die privat oder im Job mit Charisma und einer starken Ausstrahlung begeistern möchten

Ann-Kathrin Reuter

## **Tausche Grau gegen Wow**

200 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4280-5

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

... bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

# Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, sondern logisch!



- Selbstfürsorge auf drei Ebenen trainieren: Mit Tipps und Übungen zu Themen wie Bewegung, Ernährung, Atmung, Schlaf, seelisches Wohlbefinden und stärkende Beziehungen
- Durch eine eigene Erkrankung kennt die Autorin und Psychotherapeutin Anke Glaßmeyer auch die Betroffenenperspektive und weiß, wie heilsam Selbstfürsorge in schwierigen Lebensphasen ist

Anke Glaßmeyer

## **Selbstfürsorge – dein Anker in turbulenten Zeiten**

256 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4262-1

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

... bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-4283-6 (Print)

ISBN 978-3-8426-4284-3 (PDF)

ISBN 978-3-8426-4285-0 (EPUB)

Abbildungen:

stock.adobe.com: Alex Mit: 43; designua: 45; great19: 60

Originalausgabe

© 2025 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden.

Die Inhalte dieses Buchs dienen dazu, dich zu informieren und inspirieren, aber ersetzen keine psychologische oder therapeutische Beratung. Die Umsetzung der beschriebenen Inhalte erfolgt auf eigene Verantwortung. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien und Methoden eine Haftung übernehmen. Wenn du gesundheitliche oder psychische Schwierigkeiten hast, suche dir bitte persönliche Unterstützung durch eine qualifizierte Fachperson. Die in diesem Buch vorgestellten Mentaltechniken können das Gehirn beeinflussen. Falls du Schwierigkeiten mit der Realitätswahrnehmung hast, unter Epilepsie oder anderen neurologischen Erkrankungen leidest, sprich bitte zuvor mit deinem Arzt oder deiner Ärztin.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Gedruckt mit mineralölfrei hergestellten Druckfarben und Strom aus erneuerbaren Energien. Die eingesetzten Klebe- und Bindestoffe entsprechen den derzeitigen Umweltstandards, die vom RAL Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung geprüft wurden.

<b>Lektorat:</b>	Linda Strehl, wort & tat, München
<b>Korrektorat:</b>	Anja Töller, Rehburg-Loccum
<b>Layout:</b>	Lichten, Kommunikation und Gestaltung, Hamburg
<b>Covergestaltung:</b>	ZERO Werbeagentur, München
<b>Covermotiv:</b>	Shutterstock / Borja Andreu, NatalyFox
<b>Satz:</b>	PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig
<b>Druck und Bindung:</b>	gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

## Stark im Kopf, frei im Herzen – dein Weg zu echtem Selbstvertrauen

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen sind keine angeborenen Talente, sondern erlernbare Fähigkeiten. Isabelle Müller-Pál zeigt dir, wie du innere Blockaden, Unsicherheiten, Selbstzweifel und Ängste überwindest, um mutig und selbstbestimmt deinen eigenen Weg zu gehen. Mit ihrer bewährten Mental Update Technique® entwickelst du dein persönliches Audio-Mentaltraining, das dein Denken, Fühlen und Verhalten in positive Bahnen lenkt – für ein nachhaltig starkes Ich.



## Unbewusste Denkweisen erkennen und gezielt positiv verändern



**ISABELLE MÜLLER-PÁL** ist selbstständige Mentaltrainerin und Kommunikationsexpertin mit journalistischem Hintergrund. Seit 2021 unterstützt sie Menschen per Online-Coaching auf dem Weg der Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung. Auf ihrem Instagram-Kanal @isabelle\_muellerpal, ihrem Blog und in ihrem Newsletter gibt sie Impulse für ein sinnerfülltes, selbstbestimmtes und authentisches Leben.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-4283-6



9 783842 642836 22,00 EUR (D)